

BASIS BEGINNERS PRAGUE
MENU/JÍDELNÍČEK



BASIS
BEGINNERS
PRAGUE

Pokrmys jsou vyrobeny ze surovin, které mohou obsahovat stopy alergenu. Není možné je servírovat v případě alergie, ale pouze a jen v případě intolerance na danou surovinu.

Dishes are made of foods that may contain traces of allergen. Dishes can not be served in case of allergy but only in case of intolerance to the specified foodstuff.

Druhy alergenů, označené číslicemi pod jednotlivými pokrmy, naleznete v tabulce na konci jídelního lístku.

Types of allergens, designated numbers under different dishes, you see the list at the end of the menu.

JÍDELNÍ LÍSTEK NA OBDOBÍ OD 1. 11. - 30. 11. 2023 / MENU FROM 1. 11. - 30. 11. 2023

středa 1. 11. 2023 / wednesday

 0,2 l **Polévka / Soup**

hráškový krém s krutony

hrášek, pórek, řepkový olej, mořská sůl, česnek, mléko, špaldová mouka, pečivo

peas creamy soup with croutons

peas, leek, canola oil, sea salt, garlic, milk, spelt flour, pastry


Obsažené alergeny: 7, 1š, 1p, 11

Contained allergens: 7, 1š, 1p, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
635,60 kJ	18,20 g	4,84 g	6,15 g

 180 g **Hlavní jídlo / Main course**

smažené krůtí řízečky, šťouchané brambory s cibulí, mrkvový salát

krůtí prsa, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, mořská sůl, řepkový olej, cibule,

brambory, salát: mrkev, citrónová šťáva, třtinový cukr

fried vienna turkey steak, mashed potatoes with onion, carrot salad

turkey, wheat flour, eggs, breadcrumb, sea salt, canola oil, onion,

potatoes, salad: carrot, lemon juice, cane sugar


Obsažené alergeny: 1p, 3, 11

Contained allergens: 1p, 3, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2326,28 kJ	75,53 g	16,71 g	19,95 g

 180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two**

těstoviny po venkovsku

mleté hovězí a vepřové maso, řepkový olej, cibule, drcená rajčata, rajčatový protlak, česnek, koření na těstoviny (bazalka, dobromysl, tymián, libeček), červená a bílá fazole, petrželová nať, mořská sůl, mozzarella, těstoviny

pasta in the countryside

beef and pork, canola oil, onion, mashed tomatoes, tomato purée, garlic, pasta spice,

red and white beans, parsley tops, sea salt, mozzarella, pasta


Obsažené alergeny: 7, 1p

Contained allergens: 7, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1834,56 kJ	43,35 g	19 g	20,45 g

 180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**

paprikáš s vaječnou sedlinou, těstoviny

cibule, vaječné bílky, řepkový olej, papriky, drcená rajčata, tamari, mletý kmín, majoránka, koření paprika, špaldová mouka, mořská sůl, těstoviny

paprikas with egg whites, pasta

onion, egg whites, canola oil, peppers, mashed tomatoes, tamari, cumin, marjoram, paprika,

spelt flour, sea salt, pasta

Obsažené alergeny: 6, 1p, 3

Contained allergens: 6, 1p, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1575,34 kJ	45,13 g	8,86 g	17,03 g

0,2 l **Polévka / Soup****hovězí vývar s kapustovým kapáním**

vývar z kostí, mrkev, celer, petržel, mořská sůl, kapání: vejce, česnek, kapusta, pšeničná mouka, mořská sůl

beef soup with cabbage dropping

bone broth, carrot, celery, parsley, sea salt, dropping: eggs, garlic, cabbage, wheat flour, sea salt

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9, 3, 1p

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 3, 1p

382,77 kJ

11,64 g

4,78 g

2,72 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****kuřecí soté se zeleninou a tymiánem, dušená rýže**

kuřecí stehna, cibule, česnek, pórek, červená paprika, mrkev, řepkový olej, tymián, špaldová mouka, mořská sůl, citrónová šťáva, rýže

chicken sauté with vegetables and thyme, stewed rice

chicken, onion, garlic, leek, red pepper, carrot, canola oil, thyme, spelt flour, sea salt, lemon juice, rice

Obsažené alergeny: 9, 1š

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 1š

1588,25 kJ

41,29 g

13,91 g

16,82 g

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****frankfurtská hovězí pečeně, domácí kynutý knedlík**

hovězí maso, párky, řepkový olej, cibule, mořská sůl, koření paprika, špaldová mouka, smetana, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

frankfurt roast beef, homemade yeast dumpling

beef, sausages, canola oil, onion, sea salt, paprika, spelt flour, cream, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 1š, 7, 1p, 3, 11

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 1š, 7, 1p, 3, 11

1864,47 kJ

53,19 g

16,40 g

17,81 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****ragú z červené řepy a cukety, domácí kynutý knedlík**

červená řepa, cuketa, cibule, česnek, řepkový olej, tymián, majoránka, kmín, smetana, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

beetroot and zucchini ragout, homemade yeast dumplings

beetroot, zucchinis, onion, garlic, canola oil, thyme, marjoram, cumin, cream, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 1p, 3, 11, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 1p, 3, 11, 7

1755,07 kJ

62,76 g

11,56 g

12,65 g

0,2 l **Polévka / Soup****pórková polévka s krutony**

pórek, cibule, řepkový olej, zeleninový bujón, špaldová mouka, mléko, mořská sůl, pečivo

leek soup with croutons

leek, onion, canola oil, vegetable bouillon, spelt flour, milk, sea salt, pastry

**Obsažené alergeny:** 9, 1š, 1p, 7, 11**Contained allergens:** 9, 1š, 1p, 7, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
492,48 kJ	14,91 g	3,96 g	4,25 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****krůtí vrbáci s přírodní omáčkou, bramborový knedlík, dušené červené zelí**

krůtí stehna, kuřecí vývar, řepkový olej, cibule, česnek, špaldová mouka,

mořská sůl, bramborové těsto, červené zelí, cibule, mletý kmín, řepkový olej, vinný ocet, třtinový cukr

turkey with natural sauce, potato dumplings, stewed red cabbage

turkey, chicken broth, canola oil, onion, garlic, spelt flour, sea salt,

potato dough, red cabbage, onion, cumin, canola oil, vinegar, cane sugar

**Obsažené alergeny:** 9, 1š**Contained allergens:** 9, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1737,29 kJ	56,92 g	15,14 g	12,97 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****dýňovo-mrkvové lívanečky se lněným semínkem, bramborová kaše**

cibule, mrkev, dýně, žloutky, bílky, mořská sůl, česnek, špaldová mouka, kypřící prášek,

drcená lněná semínka, řepkový olej, brambory, mléko, máslo

pumpkin-carrot slapjacks with flaxseeds, potato purée

onion, carrot, pumpkin, egg yolks, egg whites, sea salt, garlic, spelt flour, flaxseeds,

baking powder, canola oil, potatoes, milk, butter

Obsažené alergeny: 3, 1š, 7**Contained allergens:** 3, 1š, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1968,97 kJ	51,11 g	12 g	22,98 g

180 g **Ľamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****meruňkové pirohy, mléko od kraviček**

listové těsto, meruňky, třtinový cukr, selské mléko

apricot pirogi, cow's milk

puff pastry, apricots, cane sugar, cow's milk

**Obsažené alergeny:** 1p, 7**Contained allergens:** 1p, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2881,34 kJ	87,55 g	12,91 g	31,77 g

0,2 l **Polévka / Soup****kuřecí rassolnik s ječmenem**

kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, celer, mrkev, petržel, brambory, nakládaná okurka, kopr, česnek, bobkový list, ječmen, mořská sůl

**chicken rassolnik**

chicken broth, onion, canola oil, celery, carrot, parsley, potatoes, pickled cucumber, dill, garlic, bay leaf, barley, sea salt

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9, 1jEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky
703,10 kJ 23,47 g 5,01 g 5,84 g**Contained allergens:** 9, 1j180 g **Hlavní jídlo / Main course****krůtí špíz se zeleninou, bramborová kaše**

krůtí prsa, řepkový olej, Frankyho koření, česnek, cibule, dýně, cuketa, paprika trikolora, brambory, máslo, mléko, mořská sůl

**turkey skewer with vegetables, potato purée**

turkey, onion, pumpkin, zucchinis, tricolor pepper, canola oil, meat spice, garlic, potatoes, butter, milk, sea salt

Obsažené alergeny: 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1128,20 kJ 34,37 g 11,49 g 9,18 g**Contained allergens:** 7180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****kuře po francouzsku, bulgur**

kuřecí stehna, kuřecí vývar, řepkový olej, drcená rajčata, česnek, vinný ocet, hořčice, estragon, smetana, mořská sůl, špaldová mouka, bulgur

**french chicken, bulgur**

chicken, chicken broth, canola oil, mashed tomatoes, garlic, vinegar, mustard, tarragon, cream, sea salt, spelt flour, bulgur

Obsažené alergeny: 9, 10, 7, 1š, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1475,68 kJ 38,68 g 14,27 g 14,89 g**Contained allergens:** 9, 10, 7, 1š, 1p180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zapečený bulgurový nákyp se zeleninou, kyselá okurka**

bulgur, cibule, mrkev, hrášek, květák, špenát, řepkový olej, česnek, mořská sůl, zeleninový bujón, koření Holly vegie, vejce, mléko, nakládaná okurka

baked bulgur with vegetables, pickled cucumber

bulgur, onion, carrot, peas, cauliflower, spinach, canola oil, garlic, sea salt, vegetable bouillon, Holly vegie spice, eggs, milk, pickled cucumber

Obsažené alergeny: 1p, 9, 3, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1187,90 kJ 35,88 g 7,98 g 11,57 g**Contained allergens:** 1p, 9, 3, 7

0,2 l

Polévka / Soup

žampionový krém



cibule, žampiony, řepkový olej, mléko, špaldová mouka, mořská sůl, mletý kmín, petrželová nať

mushroom soup

onion, mushrooms, canola oil, milk, spelt flour, sea salt, cumin, parsley tops



Obsažené alergeny: 7, 1š

Contained allergens: 7, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
435,79 kJ	8,89 g	3,11 g	5,82 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course

segedínský gulášek s kuřecím masem, halušky

cibule, kuřecí stehna, kuřecí vývar, řepkový olej, kysané zelí, koření paprika, nové koření, bobkový list, mořská sůl, smetana, pšeničná mouka, vejce, mléko

goulash with sauerkraut and chicken, gnocchi

onion, chicken and chicken broth, canola oil, sauerkraut, paprika, allspice, bayleaf, sea salt, cream, wheat flour, eggs, milk



Obsažené alergeny: 9, 7, 1p, 3

Contained allergens: 9, 7, 1p, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1972,82 kJ	65,73 g	16,51 g	15

0,2 l

Hlavní jídlo dvojka / Main course two

frikadelky po stroganovsku, dušená rýže

mleté hovězí a vepřové maso, pečivo, cibule, vejce, mořská sůl, muškátový oříšek, řepkový olej, omáčka: kuřecí vývar, řepkový olej, žampiony, cibule, smetana%, hořčice, rajčatový protlak, mořská sůl, nakládaná okurka, třtinový cukr, špaldová mouka, rýže

meatballs stroganof, stewed rice

beef and pork, pastry, onion, eggs, sea salt, nutmeg, canola oil, chicken broth, tomato purée, canola oil, mushrooms, onion, cream, mustard, sea salt, pickled cucumber, cane sugar, rice



Obsažené alergeny: 1p, 11, 3, 9, 7, 10, 1š

Contained allergens: 1p, 11, 3, 9, 7, 10, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1982,23 kJ	53,68 g	17,23 g	20,23 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

marinované tofu se zeleninou a mungo fazolkami, dušená rýže



tofu natural, koření na tofu paní Yoko, tamari sojová omáčka, řepkový olej, cibule, bílé zelí, mrkev, papriky, mungo fazolky, zelené fazolky, špaldová mouka, mořská sůl, rýže

marinated tofu with vegetables and mungo beans, stewed rice



tofu natural, tofu spice, tamari soy sauce, canola oil, onion, white cabbage, carrot, peppers, mungo beans, bean pods, spelt flour, sea salt, rice

Obsažené alergeny: 6, 1š

Contained allergens: 6, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1355,93 kJ	48,87 g	13,68 g	7,33 g

0,2 l **Polévka / Soup****zeleninový vývar s těstovinami**

cibule, celer, mrkev, petržel, květák, řepkový olej, libeček, zeleninový bujón, mořská sůl, těstoviny, petrželová nať

**vegetable broth with pasta**

onion, celery, carrot, parsley, cauliflower, canola oil, lovage, vegetable bouillon, sea salt, pasta, parsley tops

**Obsažené alergeny:** 9, 1p**Contained allergens:** 9, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
284,35 kJ	7,23 g	1,36 g	3,64 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****steak z tilápie s česnekem a bylinkami, vařené brambory, dušená mrkev s hráškem**

tilápie, koření rybáře Svena, koření paprika, česnek, olivový olej, citrónová šťáva, rozmarýn, tymián, petrželová nať, brambory, mořská sůl, máslo, hrášek, mrkev

tilapia steak with garlic and herbs, boiled potatoes, stewed carrot with peas

tilapia, fish spice, paprika, garlic, olive oil, lemon juice, rosemary, thyme, parsley tops, potatoes, sea salt, peas, carrot

**Obsažené alergeny:** 4, 7**Contained allergens:** 4, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
883,95 kJ	35,34 g	9,02 g	3,42 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****zapečená masová haše, vařené brambory, dušená mrkev s hráškem**

hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, řepkový olej, cibule, česnek, pečivo, zeleninový bujón, smetana, majoránka, vejce, strouhanka, cibulová nať, petrželová nať, mořská sůl, brambory, máslo, hrášek, mrkev

baked meat hash, boiled potatoes, stewed carrot with peas

beef, pork, poultry, canola oil, onion, garlic, pastry, vegetable bouillon, cream, marjoram, eggs, breadcrumb, onion tops, parsley tops, sea salt, potatoes, butter, peas, carrot

**Obsažené alergeny:** 1p, 11, 9, 7, 3,**Contained allergens:** 1p, 11, 9, 7, 3,

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1369,05 kJ	44,65 g	13,94 g	9,81 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****boloňské špagetky s mletým robi, sypané sýrem**

robi, řepkový olej, cibule, česnek, drcená rajčata, rajčatový protlak, dobromysl, mořská sůl, těstoviny špagety, sýr

spaghetti bolognese with minced robi topped with cheese

robi, canola oil, onion, garlic, mashed tomatoes, tomato purée, oregano, sea salt, spaghetti pasta, cheese

**Obsažené alergeny:** 1p, 7**Contained allergens:** 1p, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1731,43 kJ	51,25 g	23,51 g	12,25 g

0,2 l **Polévka / Soup****cizrnová polévka s rajčaty**

cizrna, brambory, drcená rajčata, cuketa, řepkový olej, cibule, česnek, majoránka, tymián, zeleninový bujón, mořská sůl

**chickpeas soup with tomatoes**

chickpeas, potatoes, mashed tomatoes, zucchinis, canola oil, onion, garlic, marjoram, thyme, vegetable bouillon, sea salt

**Obsažené alergeny:** 9

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9

742,23 kJ

26,45 g

7,15 g

4,51 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****zapečené dýňové rizoto s krutím masíčkem a sýrem**

krutí stehna, kuřecí vývar, dýně, cibule, rýže, řepkový olej, mořská sůl, tamari sojová omáčka, mozzarella

**baked pumpkin risotto with turkey with cheese**

turkey, chicken broth, pumpkin, onion, rice, canola oil, sea salt, tamari soy sauce, mozzarella

**Obsažené alergeny:** 9, 6, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 6, 7

1392,20 kJ

33,98 g

17,72 g

13,54 g

0,2 l **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****drůbeží perkelt s hráškem a paprikou, halušky z bramborového těsta**

krutí stehna, kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, koření paprika, hrášek, paprika kapie, mořská sůl, špaldová mouka, bramborové těsto

**poultry perkelt with peas and peppers, potato gnocchi**

turkey, chicken broth, onion, canola oil, paprika, peas, peppers, sea salt, spelt flour, potato dough

**Obsažené alergeny:** 9, 1š, 1p

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 1š, 1p

1398,88 kJ

53,89 g

13,20 g

6,82 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****halušky z bramborového těsta s vejci a pórkem**

bramborové těsto, cibule, pórek, řepkový olej, vejce, mléko, mořská sůl

potato gnocchi with eggs and leek

potato dough, onion, leek, canola oil, eggs, milk, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 3, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 1p, 3, 7

1910,75 kJ

57,15 g

12,63 g

19,22 g

0,2 l **Polévka / Soup****kuřecí vývar s bulgurem**

kuřecí vývar, mrkev, kapusta, pórek, celer, cibule, kedlubna, řepkový olej, mořská sůl, česnek, majoránka, bulgur

**chicken broth with bulgur**

chicken broth, carrot, sprout, leek, celery, onion, kohlrabi, canola oil, sea salt, garlic, marjoram, bulgur

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky
464,35 kJ 13,26 g 3,91 g 4,62 g**Contained allergens:** 9, 1p180 g **Hlavní jídlo / Main course****hovězí svíčková na smetaně, domácí kynutý knedlík**

hovězí maso, cibule, řepkový olej, mrkev, celer, petržel, vinný ocet, citrónová šťáva, smetana, jemná hořčice, divoké koření, třtinový cukr, mořská sůl, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

creamy beef meat with vegetables, homemade yeast dumplings

beef, onion, canola oil, carrot, celery, parsley, vinegar, lemon juice, cream, wild spice, mustard, cane sugar, sea salt, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 10, 7, 1, 3, 11Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1860,17 kJ 56,62 g 14,84 g 16,78 g**Contained allergens:** 9, 10, 7, 1, 3, 11180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****smažený květák v trojobalu, vařené brambory, tatarka Bionea**

květák, řepkový olej, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, mořská sůl, brambory, zakysaná smetana, nakládaná okurka, třtinový cukr, mořská sůl

fried cauliflower, boiled potatoes, tartar sauce Bionea

cauliflower, canola oil, wheat flour, eggs, breadcrumb, sea salt, potatoes, sour cream, pickled cucumber, cane sugar, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 11, 3, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
2269 kJ 70,67 g 10,89 g 23,23 g**Contained allergens:** 1p, 11, 3, 7180 g **Ďamína pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****jablečné crumble s vanilkovým pudinkovým přelivem**

jablka, drobenka: špaldová mouka, máslo, třtinový cukr, mandle, citronová šťáva, vanilkový pudink, mléko, med

**apple crumble with vanilla jelly**

apples, spelt flour, butter, cane sugar, almonds, lemon juice, vanilla jelly, milk, honey

Obsažené alergeny: 1p, 8a, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
2255,01 kJ 74,45 g 11,54 g 20,88 g**Contained allergens:** 1p, 8a, 7

0,2 l **Polévka / Soup****kukuřičná polévka s kapií**

kukuřice, červená kapi, cibule, česnek, řepkový olej, zeleninový bujón, tamari sójová omáčka, mořská sůl, petrželová nať, špaldová mouka

corn soup with red pepper

corn, red pepper, onion, garlic, canola oil, vegetable bouillon, tamari soy sauce, sea salt, parsley tops, spelt flour

**Obsažené alergeny:** 9, 6, 1š**Contained allergens:** 9, 6, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
375,91 kJ	11,27 g	2,57 g	3,45 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****kebabčata, vařené brambory, jablečný kompot**

hovězí maso, vepřové maso, cibule, česnek, rýže, majoránka, řepkový olej, strouhanka, vejce, brambory, jablka, citrónová šťáva, třtinový cukr, hřebíček, skořice

small kebabs, boiled potatoes, apple compote

beef, pork, onion, garlic, rice, marjoram, canola oil, breadcrumb, eggs, potatoes, apples, lemon juice, cane sugar, cloves, cinnamon

**Obsažené alergeny:** 1p, 11, 3**Contained allergens:** 1p, 11, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1249,15 kJ	51,65 g	12,33 g	4,25 g

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****rösti se šunkou a sýrem, jablečný kompot**

vařené brambory, vepřová šunka, mořská sůl, máslo, cibule, kravský sýr, vejce, řepkový olej, jablka, citrónová šťáva, třtinový cukr, hřebíček, skořice

rösti with ham and cheese, apple compote

potatoes, pork ham, sea salt, butter, onion, cow's cheese, eggs, canola oil, apples, lemon juice, cane sugar, cloves, cinnamon

**Obsažené alergeny:** 7, 3**Contained allergens:** 7, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1322,95 kJ	29,11 g	16,54 g	14,78 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zadělávané cukety s kari omáčkou, bulgur**

řepkový olej, cibule, cuketa, jablka, kari, zeleninový bujón, mléko, špaldová mouka, mořská sůl, bulgur

zucchini fricassee with curry sauce, bulgur

canola oil, onion, zucchinis, apples, curry, vegetable bouillon, milk, spelt flour, sea salt, bulgur

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š, 1p**Contained allergens:** 9, 7, 1š, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1310,64 kJ	38,33 g	7,72 g	13,63 g

0,2 l **Polévka / Soup**



hovězí vývar se zeleninou a kuskusem

hovězí vývar, cibule, olej řepkový, mrkev, celer, petržel, pórek, mořská sůl, kuskus



beef broth with vegetables and cous-cous

beef broth, onion, canola oil, carrot, celery, parsley, leek, sea salt, cous-cous

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

Obsažené alergeny: 9, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
412,30 kJ	8,31 g	3,24 g	5,68 g

Contained allergens: 9, 1p

180 g **Hlavní jídlo / Main course**



nadívaná krůtí roláda s kapií a přírodní omáčkou, bramborový knedlík

krůtí prsa, červená kapie, česnek, mořská sůl, mletý kmín, pečivo, vejce, olej řepkový, cibule, kuřecí vývar, česnek, špaldová mouka, mořská sůl, bramborové těsto

turkey roll with pepper stuffing and natural sauce, potato dumplings

turkey breast, red peppers, garlic, sea salt, cumin, pastry, eggs, canola oil, onion, chicken broth, garlic, spelt flour, sea salt, potato dough

Obsažené alergeny: 9, 1p, 1š, 3, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1736,62 kJ	50,71 g	17,01 g	15,13 g

Contained allergens: 9, 1p, 1š, 3, 11

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two**



masové kuličky v rajčatové omáčce, těstoviny

kuřecí stehna, mořská sůl, mléko, pečivo, vejce, cibule, špaldová mouka, strouhanka, řepkový olej, omáčka: řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, divoké koření, skořice, špaldová mouka, kuřecí vývar, rajčatový protlak, drcená rajčata, citrón, mořská sůl, třtinový cukr, těstoviny

meat balls with tomato sauce, pasta

chicken, sea salt, milk, pastry, eggs, onion, spelt flour, breadcrumb, canola oil, carrot, celery, parsley, wild spice, cinnamon, chicken broth, tomato purée, mashed tomatoes, lemon, cane sugar, pasta

Obsažené alergeny: 7, 1p, 11, 3, 1š, 9,

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1601,52 kJ	62,61 g	16,64 g	6,69 g

Contained allergens: 7, 1p, 11, 3, 1š, 9,

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**



mrkvový perkelt s uzeným tofu a rozmarýnem, těstoviny

mrkev, cibule, uzené tofu, řepkový olej, koření paprika, tamari, česnek, rozmarýn, špaldová mouka, mořská sůl, těstoviny



carrot perkelt with smoked tofu and rosemary, pasta

carrot, onion, smoked tofu, canola oil, paprika, tamari, garlic, rosemary, spelt flour, sea salt, pasta

Obsažené alergeny: 6, 1š, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1634,29 kJ	48,29 g	9,39 g	16,92 g

Contained allergens: 6, 1š, 1p

0,2 l **Polévka / Soup****polévka z bílých fazolek a krup**

bílé fazole, ječné kroupy, řepkový olej, cibule, koření paprika, česnek, mletý kmín, dobromysl, špaldová mouka, mořská sůl, citrónová šťáva

**soup with white beans and groats**

white beans, barley groats, canola oil, onion, paprika, garlic, cumin, oregano, spelt flour, sea salt, lemon juice

Obsažené alergeny: 1š, 1j

Energie 845,26 kJ Sacharidy 30,25 g Bílkoviny 9,77 g Tuky 4,04 g

Contained allergens: 1š, 1j180 g **Hlavní jídlo / Main course****dušený marinovaný králík s cuketami, dušená rýže**

králík, řepkový olej, koření paprika, rajčatový protlak, jemná hořčice, česnek cibule, cukety, kuřecí vývar, špaldová mouka, mořská sůl, rýže

**stewed marinated rabbit with zucchinis, stewed rice**

rabbit, canola oil, paprika, tomato purée, mustard, garlic, onion, zucchinis, chicken broth, spelt flour, sea salt, rice

Obsažené alergeny: 10, 1š, 9

Energie 1452,35 kJ Sacharidy 41,54 g Bílkoviny 14,23 g Tuky 13,02 g

Contained allergens: 10, 1š, 9180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****francouzské brambory, rajčatový salátek**

vepřová šunka, brambory, vejce, cibule, řepkový olej, mořská sůl, vejce, smetana, rajčata, olivový olej, vinný ocet, mořská sůl

french potatoes, tomato salad

pork ham, potatoes, eggs, onion, canola oil, sea salt, eggs, cream, tomatoes, olive oil, vinegar, sea salt

Obsažené alergeny: 3, 1p, 7

Energie 1377,08 kJ Sacharidy 42,54 g Bílkoviny 17,97 g Tuky 9,55 g

Contained allergens: 3, 1p, 7180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****robi řízek, šťouchané brambory, rajčatový salátek**

robi, zeleninový bujón, tamari, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, řepkový olej, brambory, rajčata, olivový olej, vinný ocet, mořská sůl

**robi schnitzel, mashed potatoes, tomato salad**

robi, vegetable bouillon, tamari, wheat flour, eggs, breadcrumb, canola oil, potatoes, tomatoes, olive oil, vinegar, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 9, 6, 3, 11

Energie 2328,29 kJ Sacharidy 72,08 g Bílkoviny 22,67 g Tuky 18,93 g

Contained allergens: 1p, 9, 6, 3, 11

0,2 l

Polévka / Soup**polévka minestrone**

zeleninový bujón, cibule, mrkev, petržel, brambory, cuketa, barevná fazole, drcená rajčata, těstoviny, bazalka, petrželová nať, mořská sůl

**minestrone soup**

vegetable bouillon, onion, carrot, parsley, potatoes, zucchinis, beans, mashed tomatoes, pasta, basil, parsley tops, sea salt

Obsažené alergeny: 9, 1p

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 9, 1p

399,25 kJ 18,36 g 3,50 g 0,76 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**zapečené těstoviny s tuňákem, zeleninou a sýrem**

tuňák, cibulová nať, paprika trikolora, drcená rajčata, kukuřice, olivový olej, bazalka, mořská sůl, mozzarella, těstoviny

**baked pasta with tuna, vegetables and cheese**

tuna, onion tops, colorful peppers, mashed tomatoes, corn, olive oil, basil, sea salt, mozzarella, pasta

Obsažené alergeny: 4, 7, 1p

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 4, 7, 1p

1612,12 kJ 36,75 g 15,93 g 18,85 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**bratislavské masíčko, domácí kynutý knedlík**

krůtí prsa, kuřecí vývar, řepkový olej, cibule, rajčatový protlak, citrónová šťáva, mrkev, celer, nakládané okurky, hrášek, smetana, mořská sůl, špaldová mouka, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

bratislava meat, homemade yeast dumplings

turkey, chicken broth, canola oil, onion, tomato purée, lemon juice, carrot, celery, pickled cucumber, peas, cream, sea salt, spelt flour, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 7, 1š, 1p, 3, 11

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 9, 7, 1š, 1p, 3, 11

1797,07 kJ 56,64 g 17,68 g 13,85 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**frankfurtská omáčka, domácí kynutý knedlík**

cibule, zeleninový bujón, řepkový olej, sojové párky, koření paprika, mořská sůl, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

**frankfurt sauce, homemade yeast dumplings**

onion, vegetable bouillon, canola oil, soy sausages, paprika, sea salt, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 1p, 6, 11, 3, 9

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 1p, 6, 11, 3, 9

1863,17 kJ 53,07 g 17,59 g 17,17 g

STÁTNÍ SVÁTEK / PUBLIC HOLIDAY

Den boje za svobodu a demokracii

0,2 l **Polévka / Soup****zeleninový vývar s kukuřicí a čirokem**

cibule, mrkev, celer, petržel, kukuřice, koření Dobrá nálada, zeleninový bujón, mořská sůl, čirok, petrželová nať

**vegetable broth with corn and sorghum**

onion, carrot, celery, parsley, corn, spice, vegetable bouillon, sea salt, sorghum, parsley tops

Obsažené alergeny: 9

Energie 423,12 kJ Sacharidy 10,26 g Bílkoviny 1,72 g Tuky 5,48 g

Contained allergens: 9180 g **Hlavní jídlo / Main course****smažená mahi-mahi v kokosu, šťouchané brambory s cibulkou, tatarka Bionea**

mahi-mahi, koření rybáře Svena, citrónová šťáva, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, kokos, řepkový olej, mořská sůl, brambory, cibule, zakysaná smetana, nakládaná okurka, třtinový cukr, mořská sůl

fried mahi-mahi with coconut, mashed potatoes, tartar sauce Bionea

mahi-mahi, fish spice, lemon juice, wheat flour, eggs, breadcrumb, coconut, canola oil, sea salt, potatoes, sour cream, pickled cucumber, cane sugar, sea salt

Obsažené alergeny: 4, 1p, 3, 11, 7

Energie 2068,32 kJ Sacharidy 48,45 g Bílkoviny 12,41 g Tuky 19,87 g

Contained allergens: 4, 1p, 3, 11, 7180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****sekaný máslový řízek, šťouchané brambory s cibulkou, tatarka Bionea**

krůtí stehna, pečivo, mléko, máslo, muškátový květ, mořská sůl, citrónová kůra, vejce, strouhanka, řepkový olej, brambory, cibule, zakysaná smetana, nakládaná okurka, třtinový cukr, mořská sůl

chopped butter steak, mashed potatoes with onion, tartar sauce Bionea

turkey, pastry, milk, butter, nutmeg, sea salt, lemon peel, eggs, breadcrumb, canola oil, potatoes, onion, sour cream, pickled cucumber, cane sugar, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 11, 7, 3,

Energie 1901,62 kJ Sacharidy 42,48 g Bílkoviny 14,08 g Tuky 24,74 g

Contained allergens: 1p, 11, 7, 3,180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****vařené vejce se špenátovou omáčkou, bramborové nočky**

bramborové těsto, omáčka: cibule, zeleninový bujón, řepkový olej, listový špenát, špaldová mouka, česnek, mléko, mořská sůl, vejce

hard-bioled egg with spinach sauce, potato gnocchi

potato dough, sauce: onion, vegetable bouillon, canola oil, spinach, spelt flour, garlic, milk, sea salt, egg

Obsažené alergeny: 1š, 3, 9, 7

Energie 1829,59 kJ Sacharidy 57,08 g Bílkoviny 14,41 g Tuky 16,17 g

Contained allergens: 1š, 3, 9, 7

0,2 l

Polévka / Soup

kulajda s liškami

brambory, zeleninový bujón, mořská sůl, kmín, mléko, špaldová mouka, kopr, vejce, vinný ocet, houby lišky

cream soup with dill, eggs and mushrooms

potatoes, vegetable bouillon, sea salt, cumin, milk, spelt flour, dill, eggs, vinegar, mushrooms



Obsažené alergeny: 7, 1š, 3, 9

Contained allergens: 7, 1š, 3, 9

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
431,89 kJ	13,47 g	5,47 g	2,52 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course

marinované krůtí maso s cuketami, těstovinky

krůtí stehna, řepkový olej, koření paprika, rajčatový protlak, jemná hořčice, česnek, cibule, cukety, kuřecí vývar, špaldová mouka, mořská sůl, těstoviny

marinated turkey with zucchinis, pasta

turkey, canola oil, paprika, tomato purée, mustard, garlic, onion, zucchinis, chicken broth, spelt flour, sea salt, pasta



Obsažené alergeny: 10, 1š, 1p, 9

Contained allergens: 10, 1š, 1p, 9

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1647,58 kJ	43,98 g	13,62 g	17,35 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two

kuřecí kari, dušená rýže

kuřecí stehna, kuřecí vývar, řepkový olej, kokosové mléko, červené kari, citrónová šťáva, paprika, cuketa, bazalka, koriandr, rýžová krupička, rýže

chicken curry, stewed rice

chicken, chicken broth, canola oil, coconut, red curry, lemon juice, peppers, zucchinis, sweet basil, coriander, rice flour, rice



Obsažené alergeny: 9

Contained allergens: 9

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1634,46 kJ	38,36 g	13,07 g	19,99 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

seitan se znojenskou omáčkou, dušená rýže

seitan, cibule, řepkový olej, nakládané okurky, zeleninový bujón, jemná hořčice, mořská sůl, špaldová mouka, rýže

seitan with znojmo sauce, stewed rice

seitan, onion, canola oil, pickled cucumber, vegetable bouillon, mustard, sea salt, spelt flour, rice



Obsažené alergeny: 1p, 1š, 9, 10

Contained allergens: 1p, 1š, 9, 10

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1653,75 kJ	42,86 g	16,02 g	16,92 g

0,2 l **Polévka / Soup****hovězí vývar s hráškem a rýží**

hovězí vývar, řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, hrášek, nové koření, bobkový list, mořská sůl, rýže

**beef broth with peas and rice**

beef broth, canola oil, onion, carrot, celery, parsley, peas, allspice, bayleaf, sea salt, rice

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9

Energie 273,66 kJ Sacharidy 7,06 g Bílkoviny 4,07 g Tuky 2,21 g

Contained allergens: 9180 g **Hlavní jídlo / Main course****hovězí masíčko dušené v mrkvi, vařené brambory**

hovězí maso, kuřecí vývar, řepkový olej, mrkev, mořská sůl, muškátový květ, špaldová mouka, mléko, brambory

**beef stewed with carrot, boiled potatoes**

beef, chicken broth, canola oil, carrot, sea salt, mace, spelt flour, milk, potatoes

Obsažené alergeny: 9, 1š, 7

Energie 1399,61 kJ Sacharidy 38,86 g Bílkoviny 10,44 g Tuky 14,63 g

Contained allergens: 9, 1š, 70,2 l **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****zvěřinové ragú, těstoviny špagety**

mleté maso ze zvěřiny, řepkový olej, drcená rajčata, mrkev, celer, cibule, česnek, bobkový list, rajčatový protlak, tymián, petrželová nať, rýžová krupička, mořská sůl, těstoviny špagety

**venison ragout, spaghetti pasta**

venison, canola oil, mashed tomatoes, carrot, celery, onion, garlic, bay leaf, thyme, tomato purée, parsley tops, rice flour, sea salt, spaghetti pasta

Obsažené alergeny: 9, 1p

Energie 1602,41 kJ Sacharidy 58,66 g Bílkoviny 17,66 g Tuky 8,08 g

Contained allergens: 9, 1p180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****těstoviny špagety se zeleninovým čatní sypané sýrem**

cibule, lilek, cukety, drcená rajčata, papriky, česnek, řepkový olej, mořská sůl, kravský sýr, těstoviny špagety

**spaghetti pasta with vegetable chutney topped with cheese**

onion, aubergine, zucchinis, mashed tomatoes, peppers, garlic, canola oil, sea salt, cow's cheese, spaghetti pasta

Obsažené alergeny: 1p, 7

Energie 1758,67 kJ Sacharidy 50,98 g Bílkoviny 15,21 g Tuky 16,65 g

Contained allergens: 1p, 7

0,2 l

Polévka / Soup**polévka ze žlutého hrachu se zeleninou**

žlutý hrách, cibule, mrkev, petržel, česnek, řepkový olej, zeleninový bujón, mořská sůl, špaldová mouka, tymián

**soup with yellow peas and vegetables**

yellow peas, onion, carrot, parsley, garlic, canola oil, vegetable bouillon, sea salt, spelt flour, thyme

Obsažené alergeny: 9, 1š

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 9, 1š

752,48 kJ 23,09 g 8 g 5,62 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**kuře na paprice, domácí houskový knedlík**

kuřecí stehna, kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, koření paprika, mléko, mořská sůl, špaldová mouka, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

chicken on paprika, homemade yeast dumpling

chicken, chicken broth, onion, canola oil, paprika, milk, sea salt, spelt flour, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 7, 1š, 1p, 3, 11

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 9, 7, 1š, 1p, 3, 11

1671,61 kJ 51,74 g 15,77 g 13,52 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**bramboráčky se šunkou a bylinkami, zelný salátek s paprikou**

brambory, uzené vepřové maso bez konzervantů, špaldová mouka, vejce, řepkový olej, česnek, majoránka, petrželová nať, pažitka, dobromysl, mořská sůl, bílé zelí, paprika trikolora, mořská sůl, citrónová šťáva, olivový olej

**potato pancakes with ham and herbs, cabbage salad with peppers**

potatoes, smoked pork without preservatives, spelt flour, eggs, canola oil, garlic, marjoram, parsley tops, chive, oregano, sea salt, cabbage, colorful peppers, sea salt, lemon juice, olive oil

Obsažené alergeny: 1š, 3,

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 1š, 3,

1096,27 kJ 41,22 g 11,01 g 4,98 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**žampionové kernotto, zelný salátek s paprikou**

řepkový olej, cibule, žampiony, majoránka, mletý kmín, česnek, špaldové kernotto, zeleninový bujón, bílé zelí, paprika trikolora, mořská sůl, citrónová šťáva, olivový olej

**mushroom kernotto, cabbage salad with peppers**

canola oil, onion, mushrooms, marjoram, cumin, garlic, spelt kernotto, vegetable bouillon, cabbage, colorful peppers, sea salt, lemon juice, olive oil

**Obsažené alergeny:** 1š, 9

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

Contained allergens: 1š, 9

1763,78 kJ 53,90 g 11,72 g 16,57 g

0,2 l **Polévka / Soup****kuřecí polévka s žitnými vločkami**kuřecí vývar, cibule, mrkev, celer, petržel, hrášek, pórek,
žitné vločky, petrželová nať, mořská sůl**chicken soup with rye flakes**chicken broth, onion, carrot, celery, parsley, peas,
rye flakes, parsley tops, sea salt

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

Obsažené alergeny: 9, 1žEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky
711,25 kJ 24,31 g 5,37 g 5,10 g**Contained allergens:** 9, 1ž180 g **Hlavní jídlo / Main course****omáčka s rozptýleným ptáčkem, dušená rýže**krůtí prsa, kuřecí vývar, vejce, nakládaná okurka, párek, cibule, olej řepkový,
jemná hořčice, česnek, špaldová mouka, mořská sůl, rýže**turkey with natural sauce, sausages and pickled cucumber, stewed rice**turkey, chicken broth, eggs, pickled cucumbers, sausages, onion,
canola oil, mustard, garlic, spelt flour, sea salt, rice**Obsažené alergeny:** 9, 3, 1š, 10Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1513,94 kJ 38,60 g 16,54 g 14,90 g**Contained allergens:** 9, 3, 1š, 10180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****brokolicový karbanátek se sýrem, bramborová kaše**brokolice, česnek, cibule, rýže, vejce, mléko, sýr, strouhanka, řepkový olej, mořská sůl,
brambory, máslo, mléko**broccoli burger with cheese, potato purée**broccoli, garlic, onion, rice, eggs, milk, cheese, breadcrumb, canola oil, sea salt,
potatoes, butter, milk**Obsažené alergeny:** 1p, 3, 11, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1765,67 kJ 46,64 g 11,89 g 20,33 g**Contained allergens:** 1p, 3, 11, 7180 g **Ňamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****kynuté knedlíky s jahodami, tvarohem a másličkem**pšeničná mouka, droždí, třtinový cukr, mořská sůl, mléko, vejce, citrónová kůra, jahody, tvrdý tvaroh,
ovocný cukr, máslo**yeast dumplings with strawberries, cottage cheese and butter**wheat flour, yeast, cane sugar, sea salt, milk, eggs, lemon peel, strawberries, cottage cheese,
fruit sugar, butter**Obsažené alergeny:** 1p, 7, 3Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
1907,28 kJ 47,78 g 20,97 g 19,32 g**Contained allergens:** 1p, 7, 3

0,2 l **Polévka / Soup****čočková polévka s kysaným zelím**

zelená čočka, cibule, česnek, mrkev, petržel, kysané zelí, bobkový list, koření paprika, mletý kmín, řepkový olej, špaldová mouka, mořská sůl

**lentil soup with sour cabbage**

green lentils, onion, garlic, carrot, parsley, sour cabbage, bayleaf, paprika, cumin, canola oil, spelt flour, sea salt

**Obsažené alergeny:** 1š**Contained allergens:** 1š

Energie

793,45 kJ

Sacharidy

26,59 g

Bílkoviny

9,72 g

Tuky

4,37 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****vepřové maso dušené v kapustě, vařené brambory**

vepřové maso, kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, kapusta, mléko, česnek, mořská sůl, petrželová nať, špaldová mouka, brambory

**pork stewed with cabbage, boiled potatoes**

pork, chicken broth, onion, canola oil, cabbage, milk, garlic, sea salt, parsley tops, spelt flour, potatoes

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š**Contained allergens:** 9, 7, 1š

Energie

1403,45 kJ

Sacharidy

38,83 g

Bílkoviny

11,79 g

Tuky

14 g

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****hamburská krůtí stehna, domácí kynutý knedlík s mrkví**

krůtí stehna, kuřecí vývar, vepřová šunka, řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, nakládané okurky, divoké koření, citrónová šťáva, hořčice, třtinový cukr, smetana, špaldová mouka, pšeničná mouka, vejce, droždí, mrkev

hamburg turkey thighs, homemade yeast dumplings with carrot

turkey, chicken broth, pork ham, canola oil, onion, carrot, celery, parsley, pickled cucumbers, wild spice, lemon juice, mustard, cane sugar, cream, spelt flour, wheat flour, eggs, yeast, carrot

**Obsažené alergeny:** 9, 10, 7, 1š, 1p, 3,**Contained allergens:** 9, 10, 7, 1š, 1p, 3,

Energie

1627,23 kJ

Sacharidy

56,49 g

Bílkoviny

18,52 g

Tuky

9,12 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****robi s křenovou omáčkou, domácí kynutý knedlík s mrkví**

robi, zeleninový bujón, cibule, řepkový olej, mléko, mořská sůl, citrónová šťáva, třtinový cukr, křen, pšeničná mouka, vejce, droždí, mrkev

robi with horseradish sauce, homemade yeast dumplings with carrot

robi, vegetable bouillon, onion, canola oil, milk, sea salt, lemon juice, cane sugar, horseradish, wheat flour, eggs, yeast, carrot

Obsažené alergeny: 1p, 9, 7, 3**Contained allergens:** 1p, 9, 7, 3

Energie

1452,64 kJ

Sacharidy

56,29 g

Bílkoviny

11,39 g

Tuky

7,69 g

0,2 l **Polévka / Soup**



uzená polévka s kroupami a zeleninou

vývar z uzených žeber, česnek, divoké koření, kroupy, cibule, celer, mrkev, petržel, majoránka, petrželová nať, mořská sůl



smoked soup with pearl barley and vegetables

broth from smoked ribs, garlic, wild spice, pearl barley, onion, celery, carrot, parsley, marjoram, parsley tops, sea salt

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

Obsažené alergeny: 1š, 9

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
408,51 kJ	15,47 g	4,33 g	1,92 g

Contained allergens: 1š, 9

0,2 l **Hlavní jídlo / Main course**



uzené vepřové maso bez konzervantů s přírodním sósem, bramborový knedlík, zelný salátek

uzené vepřové maso bez konzervantů, vývar z kostí, řepkový olej, cibule, česnek, mletý kmín, špaldová mouka, bramborové těsto, kysané zelí, mrkev, jablko, olivový olej, třtinový cukr



smoked pork without preservatives with natural sauce, potato dumplings, cabbage salad

smoked pork without preservatives, canola oil, onion, garlic, cumin, spelt flour, potato dough, sour cabbage, carrot, apple, olive oil, cane sugar

Obsažené alergeny: 1p, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2236,85 kJ	61,52 g	16 g	24,06 g

Contained allergens: 1p, 1š

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two**



těstoviny špagety se šunkou a smetanou

šunka, řepkový olej, cibule, smetana, špaldová mouka, těstoviny špagety, mořská sůl



spaghetti pasta with ham and cream

ham, canola oil, onion, cream, spelt flour, spaghetti pasta, sea salt

Obsažené alergeny: 7, 1š, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1616 kJ	53,86 g	18,15 g	10,41 g

Contained allergens: 7, 1š, 1p

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**

zapečené špagetky s rajčaty, mrkví, řapíkatým celerem a vejcem

zeleninový bujón, cibule, česnek, řepkový olej, drcená rajčata, mrkev, řapíkatý celer, bazalka, dobromysl, mořská sůl, mléko, vejce, těstoviny špagety

baked spaghetti with tomatoes, carrot, ribbed celery and eggs

vegetable bouillon, onion, garlic, canola oil, mashed tomatoes, carrot, ribbed celery, basil, oregano, sea salt, milk, eggs, spaghetti pasta

Obsažené alergeny: 9, 1p, 7, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1496,13 kJ	49,70 g	10,33 g	12,43 g

Contained allergens: 9, 1p, 7, 3

0,2 l

Polévka / Soup**dýňová polévka se zeleninou**

dýně, cibule, brambory, mrkev, zeleninový bujón, řepkový olej, mléko, špaldová mouka, tahini, mořská sůl, petrželová nať

pumpkin soup with vegetables

pumpkin, onion, potatoes, carrot, vegetable bouillon, canola oil, milk, spelt flour, tahini, sea salt, parsley tops

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š, 11**Contained allergens:** 9, 7, 1š, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
613,96 kJ	15,69 g	4,72 g	6,74 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**krokety z mořské štiky, vařené brambory, jogurtový dip s koprem**

mořská štika, koření rybáře Svena, citrónová šťáva, řepkový olej, cibule, vejce, rýže, strouhanka, petrželová nať, mořská sůl, brambory, bílý jogurt, kopr, mořská sůl

sea pike croquettes, boiled potatoes, yoghurt dip with dill

sea pike, fish spice, lemon juice, canola oil, onion, eggs, rice, breadcrumb, parsley tops, sea salt, potatoes, yoghurt, dill, sea salt

**Obsažené alergeny:** 4, 3, 7, 1p, 11**Contained allergens:** 4, 3, 7, 1p, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1152,29 kJ	41,66 g	13,29 g	6 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**krůtí guláš, těstoviny kolínka**

krůtí stehna, cibule, řepkový olej, koření paprika, mořská sůl, rajčatový protlak, drcený kmín, špaldová mouka, česnek, majoránka, těstoviny kolínka

turkey goulash, pasta

turkey, onion, canola oil, paprika, sea salt, tomato purée, cumin, spelt flour, garlic, marjoram, pasta

**Obsažené alergeny:** 9, 1š, 1p**Contained allergens:** 9, 1š, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1681,17 kJ	45,73 g	13,91 g	17,27 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****palačinky se smetanovým špenátem**

pšeničná mouka, vejce, mořská sůl, řepkový olej, cibule, špenát, česnek, smetana

pancakes with creamy spinach

wheat flour, eggs, sea salt, canola oil, onion, spinach, garlic, cream

Obsažené alergeny: 1p, 3, 7**Contained allergens:** 1p, 3, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1479,66 kJ	36,82 g	9,96 g	17,75 g

0,2 l **Polévka / Soup****kuřecí polévka se semínky quinoa**

kuřecí vývar, cibule, mrkev, celer, petržel, kedlubna, quinoa, petrželová nať, mořská sůl

**chicken soup with quinoa seeds**

chicken broth, onion, carrot, celery, parsley, kohlrabi, quinoa seeds, parsley tops, sea salt

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9

Energie 511,1 kJ Sacharidy 14,26 g Bílkoviny 4,49 g Tuky 5,14 g

Contained allergens: 9180 g **Hlavní jídlo / Main course****vepřové nudličky paní Yoko, asijské nudle**

vepřové maso, koření paní Yoko, cibule, pórek, bílé zelí, řepkový olej, mrkev, tamari sójová omáčka, mořská sůl, špaldová mouka, asijské nudle

**pork with Mrs Yoko herbs, asian noodles**

pork, Mrs. Yoko spice, onion, leek, white cabbage, canola oil, carrot, tamari soy sauce, sea salt, spelt flour, asian noodles

Obsažené alergeny: 6, 1p, 1š

Energie 1643,83 kJ Sacharidy 51,49 g Bílkoviny 13,85 g Tuky 13,95 g

Contained allergens: 6, 1p, 1š180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****kuře na španělský způsob, dušená rýže**

kuřecí stehna, řepkový olej, cibule, česnek, domácí kečup bionea, šunka, mořská sůl, špaldová mouka, rýže

**chicken the spanish way, stewed rice**

chicken, canola oil, onion, garlic, homemade ketchup, ham, sea salt, spelt flour, rice

Obsažené alergeny: 9, 1š

Energie 1539,36 kJ Sacharidy 39,07 g Bílkoviny 13,54 g Tuky 16,82 g

Contained allergens: 9, 1š180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****bílé fazole s uzeným tempehem a restovanou zeleninou, dušená rýže**

cibule, uzený tempeh, bílá fazole, mrkev, žlutá paprika, drcená rajčata, zelené fazolky, zeleninový bujón, řepkový olej, cibulová nať, mořská sůl, saturejka, špaldová mouka, rýže

**white beans with smoked tempeh and roasted vegetables, stewed rice**

onion, smoked tempeh, white beans, carrot, yellow pepper, mashed tomatoes, bean pods, vegetable bouillon, canola oil, onion tops, sea salt, savory, spelt flour, rice

Obsažené alergeny: 9, 6, 1š

Energie 1606,36 kJ Sacharidy 45,58 g Bílkoviny 13,22 g Tuky 15,78 g

Contained allergens: 9, 6, 1š

Při dochucování standardně používáme mořskou sůl, koření, bylinky. Tyto ingredience se mohou v pokrmech objevit i přesto, že nejsou výslovně zmíněny v jejich složení pod názvem pokrmu.

Pro přesné zjištění složení pokrmu v případě diet a potravinových alergií kontaktujte společnost Bionea.

Při přípravě pokrmů používáme řepkový olej, olivový olej a máslo.



neobsahuje mléčné produkty
without milk products



neobsahuje vejce
without eggs



vhodné pro bezlepkovou dietu
acceptable on gluten free diet

info: upozornění
info: warnings

Nutriční hodnoty

Nutriční hodnoty, uvedené v jídelním lístku, jsou vypočteny pro věkovou kategorii 3 - 6 let. Jsou uvedeny z toho důvodu, aby pomohly nutričním specialistům v případě nutnosti úpravy celodenního stravování např. z důvodu redukce hmotnosti.

Potřeba denní energie pro věkovou skupinu 3 - 6 let je cca v rozmezí 5500 - 7000 kJ (záleží na věku, pohlaví, aktivitách atd.)

Doporučené rozložení jídel během dne v %	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře
	20	15	35	10	20

Doporučená denní dávka sacharidů, bílkovin a tuků pro věkovou kategorii 3 - 6 let	sacharidy	bílkoviny	tuky
	170 - 188	30 - 35	45 - 59

pondělí - pátek



+



spotřební koš pro věkovou skupinu dětí 3 - 6 let (předškolní děti)
consumer basket for the age group of children 3 - 6 years (preschoolers)

Spotřební koš pro věkovou skupinu dětí ve věku 3 - 6 let se vypočítává v režimu přesnídávka, oběd, svačina. Bionea garantuje plnění spotřebního koše ze 100% při objednání pokrmů se symbolem košíku a pravidelném odběru svačin. Pokud odběratel odebírá pouze obědy, nikoli svačiny, negarantujeme plnění spotřebního koše u mléka, mléčných výrobků a ovoce. Odběratelé, kteří zajišťují svačiny svépomocí, musí evidovat vlastní, svačinový spotřební koš právě u výše zmíněných potravin. Díky legislativou povoleným procentuálním odchylkám bude odběratel splňovat spotřební koš i v případě, když týdně objedná pouze 4 x masové menu (1 x s obsahem ryby) a 1 x bezmasé menu nebo 1 x ěaminu pro mlsounka. Z pohledu celého měsíce (počítáno 4 týdny) je možné rybu vynechat 1 x, aby byl spotřební koš stále ještě splněn. Namísto ryby je možné objednat pokrm bezmasý.

Spotřební koš musí dodržovat pouze školky, které jsou zapsány v rejstříku MŠMT.

pondělí - čtvrtek



+



spotřební koš pro věkovou skupinu dětí 7 - 10 let (první stupeň základní školy)
consumer basket for the age group of children 7 - 10 years (primary school)

pátek



+



spotřební koš pro věkovou skupinu dětí 7 - 10 let (první stupeň základní školy)
consumer basket for the age group of children 7 - 10 years (primary school)

Spotřební koš pro věkovou skupinu dětí ve věku 7 - 10 let se vypočítává pouze v režimu oběd. Bionea garantuje plnění spotřebního koše ze 100% při objednání pokrmů se symbolem košíku a košíku plus. V režimu týdne to znamená, že objednáno bude 4 x masové menu (1 x s obsahem ryby) a 1 x ěamina pro mlsounka.

Díky legislativou povoleným procentuálním odchylkám bude odběratel splňovat spotřební koš i v případě, když z pohledu celého měsíce (počítáno 4 týdny) vynechá 1 x rybu a 1 x ěaminu pro mlsounka. Namísto ryby a ěaminu pro mlsounka je možné objednat pokrm bezmasý.

Spotřební koš musí dodržovat pouze školy, které jsou zapsány v rejstříku MŠMT.

Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice EU 1169/11
The list of food allergens, which are subject to legislative labeling according to EU Directive 1169/11

- 1 **Obiloviny obsahující lepek, konkrétně: pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich** (kromě glukózových sirupů na bázi pšenice, včetně dextrózy, maltodextrinů na bázi pšenice, glukózových sirupů na bázi ječmene, obilnin použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu)
Cereals containing gluten, specifically: wheat, rye, barley, oat, spelt, kamut or their hybrid varieties and products thereof (excluding wheat gluten based syrups, including dextrose, wheat based maltodextrins, barley-based glucose syrups, cereals used to make alcoholic distillates, including ethyl alcohol of agricultural origin).

<u>Podskupiny:</u>	<u>Subgroups:</u>
1p - obilnina obsahující lepek - pšenice	1p - cereals containing gluten - wheat
1ž - obilnina obsahující lepek - žito	1ž - cereals containing gluten - rye
1j - obilnina obsahující lepek - ječmen	1j - cereals containing gluten - barley
1o - obilnina obsahující lepek - oves	1o - cereals containing gluten - oat
1š - obilnina obsahující lepek - špalda	1š - cereals containing gluten - spelt
1k - obilnina obsahující lepek - kamut	1k - cereals containing gluten - kamut
- 2 **Korýši a výrobky z nich**
Crustaceans and products thereof
- 3 **Vejce a výrobky z nich**
Eggs and products thereof
- 4 **Ryby a výrobky z nich** (kromě rybí želatiny použité jako nosič vitamínových nebo karetonoidních přípravků)
Fish and products thereof (excluding fish gelatin used as a carrier for vitamin or carotenoid preparations)
- 5 **Podzemnice olejná (arašídý) a výrobky z nich**
Groundnuts (peanuts) and products thereof
- 6 **Sojové boby (sója) a výrobky z nich**
Soya beans (soy) and products thereof
- 7 **Mléko a výrobky z něj, včetně laktózy** (kromě syrovátky použité k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu, laktinolu)
Milk and dairy products including lactose (excluding whey used to make alcoholic distillates, including ethanol of agricultural origin, lactinol)
- 8 **Skořápkové plody, konkrétně: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich** (kromě ořechů použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu).
Nuts, specifically: almonds, hazelnuts, walnuts, cashew nuts, peanuts, pecan nuts, pistachios, macadamia and products thereof (excluding nuts used in the manufacture of alcoholic spirits, including ethyl alcohol of agricultural origin).

<u>Podskupiny:</u>	<u>Subgroups:</u>
8a - skořápkové plody a výrobky z nich - mandle	8a - nuts and products thereof - almonds
8b - skořápkové plody a výrobky z nich - lískové ořechy	8b - nuts and products thereof - hazelnuts
8c - skořápkové plody a výrobky z nich - vlašské ořechy	8c - nuts and products thereof - walnuts
8d - skořápkové plody a výrobky z nich - kešu ořechy	8d - nuts and products thereof - cashew nuts
8e - skořápkové plody a výrobky z nich - para ořechy	8e - nuts and products thereof - para nuts
8f - skořápkové plody a výrobky z nich - pistácie	8f - nuts and products thereof - pistachios
8g - skořápkové plody a výrobky z nich - makadamie	8g - nuts and products thereof - macadamia
- 9 **Celer a výrobky z něj**
Celery and products thereof
- 10 **Hořčice a výrobky z ní**
Mustard and products thereof
- 11 **Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich**
Sesame seeds (sesame) and products thereof
- 12 **Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg,l, vyjádřeno SO2**
Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg, ml / kg, l, expressed as SO2
- 13 **Vičí bob (Lupina) a výrobky z něj**
Lupine (Lupin) and products thereof
- 14 **Měkkýši a výrobky z nich**
Molluscs and products thereof